

2017年 5月

松ノ木ふれあいの家予定献立表

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
				端午の節句特別献立	
赤魚の梅干し煮 若竹煮 菜の花の辛し和え フルーツ 赤飯 味噌汁 黒糖まんじゅう I補給 -:504kcal カバク:23.2g 食塩相:3.5g	親子丼 野菜炒め わかめの生姜和え 漬物 味噌汁 エクレア I補給 -:500kcal カバク:20.5g 食塩相:3.3g	ハヤシライス ほうれん草のソテー コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ プリン I補給 -:638kcal カバク:20.4g 食塩相:3.3g	ますの塩麴焼き 大根のそぼろあんかけ きのこサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 イチゴゼリー I補給 -:582kcal カバク:22.3g 食塩相:2.9g	鶏肉の菜種焼 五目しんじょの煮物 かぶの梅和え ごま豆腐 そら豆御飯 清まし汁 かしわ餅 (こしあん) I補給 -:700kcal カバク:27.3g 食塩相:3.3g	回鍋肉 なすの揚げ煮 ささみの和え物 フルーツ ごはん ワンタンスープ ★シアーチョココケーキ I補給 -:611kcal カバク:20.6g 食塩相:3.2g
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
ますの塩麴焼き 南瓜の炊き合わせ かまぼこのわさび和え 漬物 ちらし寿司 清まし汁 いちごババロア I補給 -:546kcal カバク:26.2g 食塩相:3.2g	コロッケ えび団子とかぶの煮物 アスパラのごま和え 胡瓜の浅漬け ごはん 味噌汁 杏仁豆腐 I補給 -:643kcal カバク:18.4g 食塩相:3.1g	ほっけのみりん焼き 茶碗蒸し 厚揚げと野菜の炊き合わせ フルーツ ごはん 味噌汁 ★キャラメルケーキ I補給 -:550kcal カバク:26.0g 食塩相:2.6g	手作りハンバーグ 野菜のコンソメ煮 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 どら焼き I補給 -:635kcal カバク:22.9g 食塩相:3.1g	豚肉のおろしポン酢 はんぺんと野菜の煮物 フルーツきんとん 浅漬け ごはん 味噌汁 ★シアーチーズケーキ I補給 -:610kcal カバク:20.2g 食塩相:3.2g	豆腐の旨煮 鶏つくねの煮物 盛り合わせサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 母の日ねりきり I補給 -:564kcal カバク:21.9g 食塩相:3.2g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
天ぷら ひじきの煮物 厚焼卵 フルーツ ごはん 味噌汁 ★サワーチェリーケーキ I補給 -:629kcal カバク:23.5g 食塩相:3.3g	鱈の西京焼 ビーフン炒め そら豆の白和え フルーツ 赤飯 清まし汁 ドームケーキ (こしあん) I補給 -:589kcal カバク:26.9g 食塩相:2.8g	麻婆豆腐 小籠包 春雨サラダ フルーツ ごはん 中華スープ フルーツヨーグルト I補給 -:647kcal カバク:23.3g 食塩相:3.2g	鶏肉の治部煮 茶碗蒸し 里芋のごまよごし 金時豆の甘煮 ごはん 味噌汁 クレープ (イチゴ) I補給 -:642kcal カバク:27.6g 食塩相:2.9g	フライ盛り合わせ 絹さやの卵とじ 大根のしその実和え フルーツ ごはん 味噌汁 マンゴプリン I補給 -:623kcal カバク:19.9g 食塩相:3.3g	鱈の幽庵焼 じゃがいも金平 小松菜のなめたけ和え フルーツ ごはん 味噌汁 バウムクーヘン I補給 -:649kcal カバク:20.8g 食塩相:3.2g
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
八宝菜 さつまあげの煮物 大根の酢の物 フルーツ ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 -:606kcal カバク:22.9g 食塩相:3.2g	天ぷら、枝豆のかき揚げ がんもの煮物 チンゲンサイの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ★ピーチショートケーキ I補給 -:571kcal カバク:19.7g 食塩相:3.3g	豚肉の生姜焼き うどの金平 高野豆腐のオランダ煮 漬物 ごはん 豚汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 -:646kcal カバク:26.8g 食塩相:3.3g	きすのフリッター なすと豆腐の田楽 小松菜の和え物 フルーツ ゆかり御飯 清まし汁 ★バークドチーズケーキ I補給 -:576kcal カバク:21.8g 食塩相:3.1g	ほぎの甘酢野菜あんかけ 肉じゃが 大根とホタテ風味のサラダ オクラの和え物 ごはん 味噌汁 青りんごゼリー I補給 -:539kcal カバク:23.7g 食塩相:3.3g	ポークカレー ブロッコリーとえびの炒め物 ツナサラダ フルーツ コンソメスープ きんつば I補給 -:648kcal カバク:21.2g 食塩相:3.3g
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)			
チキンカツ スパゲティソテー シュリンプサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ ピーチゼリー I補給 -:641kcal カバク:24.8g 食塩相:2.9g	かに玉 大根とあさりの含め煮 キャベツの塩昆布和え フルーツ ごはん 味噌汁 カステラ I補給 -:609kcal カバク:20.6g 食塩相:3.3g	豚肉とアスパラの炒めもの かぶのカニあんかけ ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 シュークリーム I補給 -:617kcal カバク:21.2g 食塩相:3.2g			

- ・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。
- ・★の日はコーヒー・紅茶をご用意しています。



14日母の日

＜ひとことメモ＞

5月5日は端午の節句です。奈良時代から菖蒲やよもぎの強い香りで厄を払うことで無病息災を願いました。また、江戸時代以降は男の子の誕生と成長を祝い「菖蒲」とかけて「尚武の節句」ともいわれるようになりました。初節句ではちまきを、二年目からは柏の葉は新しい芽がでるまで古い葉を落とさないことから「家督が途絶えない」縁起物として「柏餅」を食べるようになったそうです。
松ノ木ふれあいの家では、5日に特別献立、柏餅をご用意して皆さまをお待ちしております。